



Una de las preguntas que más insistentemente ha intentado responder la filosofía es la siguiente: ¿cuál es el punto en el que uno debe dejar de luchar por cambiar algo y empezar a aceptar lo que ocurre?

**La resignación te invita a no hacer nada y por tanto a ver pasar la vida. En cambio, la aceptación nos anima a cambiar y a movernos a conseguir objetivos.**

### ¿Cuáles son las diferencias entre aceptación y resignación?

Dos conceptos relacionados que, si sabemos distinguirlos entre sí, nos ayudan a tomar el control de nuestras vidas sin obsesionarnos con metas imposibles.

### **Diferencias entre la resignación (Hecho-No remedio) y la aceptación (Voluntad-Libertad-Responsabilidad)**

La relación que existe entre la aceptación y la resignación puede ser vista la que hay entre las dos caras de una misma moneda.

Si nos paramos a pensar en lo que tienen en común, en seguida nos daremos cuenta de que hacen referencia a dejar de intentar algo. Sin embargo, cada de estas palabras tiene implicaciones muy diferentes para nuestro desarrollo personal.

De hecho, madurar psicológicamente significa, entre otras cosas, comprender cuáles son las diferencias entre la aceptación y la resignación, dado que no tenemos por qué conformarnos con lo que puede ser mejorado, pero tampoco podemos sentirnos obligados a cambiar aquello que escapa a nuestro control. Así pues, veamos qué es aquello que permite distinguir entre ambas.

#### **1. La aceptación nos ayuda a recuperarnos**

Aquellos eventos que nos dañan y que escapan a nuestro control nos desgastan psicológicamente mucho menos si los interpretamos a través de la aceptación, y no de la resignación.

Incluso si dos personas son la diana del mismo acontecimiento catastrófico, como por ejemplo un huracán que destruye su casa, la que lo experimente desde la aceptación estará preparada mucho antes para seguir con su vida. El motivo es que se sentirá menos atada a la manera de pensar que tenía antes del accidente, lo cual le ahorrará mucha frustración añadida.

#### **2. Resignación alimenta la pasividad**

Resignarse a algo significa que estamos más predispuestos a dar por imposibles mejoras que, en realidad, no tienen por qué serlo.

Aunque parezca paradójico, a veces buscamos cualquier excusa para no admitir que si nos esforzásemos algo podríamos mejorar la realidad que nos rodea, y la resignación es una excusa para hacer pasar esa pasividad por un desenlace trágico que le de sentido a lo que estamos viviendo.

### 3. La resignación no nos deja aprender

Quien experimenta un suceso negativo desde la resignación, se limita a centrar su atención en lo malo. En cambio, cuando esa situación indeseada ha aparecido en parte por nuestra culpa, la aceptación implica aceptar también ese hecho y plantearse hacerlo mejor en el futuro. Es decir, la aceptación deja extraer conclusiones valiosas de nuestros errores, lo cual a la vez reporta alivio porque es una manera de darle sentido al malestar que sentimos en esas circunstancias.

### 4. La aceptación nos ayuda a ver las cosas con perspectiva

Una persona que abraza lo inevitable a través de la aceptación nota cómo el dolor emocional que experimenta se ve amortiguado, no le produce tanto malestar. El motivo es que vive ese momento adoptando una perspectiva distanciada, como si todo lo viésemos alejándonos de nuestro cuerpo.

Este desplazamiento de la atención hacia la situación general, y no solo hacia lo malo, es muy útil como ingrediente para la resiliencia, es decir, la superación de las crisis.

Por otro lado, si aquello que nos produce dolor es en parte nuestra culpa, la aceptación de ese malestar también implica que reconocemos su existencia de manera objetiva; es decir, como un factor que nos ayuda a que esa situación no se repita. Dicho de otro modo, nos muestra que incluso en esas horas bajas el malestar ha servido para ganar una lección.

### 5. La resignación promueve la indefensión

Mientras que la aceptación promueve una manera de percibir lo que pasa en la que el sufrimiento no es lo importante, la resignación hace que el malestar nos desmotive y nos reste energías, dejándonos más expuestos a otros posibles riesgos.

### Conclusión

Mucho de lo que vivimos está más relacionado con el modo con el que lo interpretamos que con el hecho objetivo en sí. Por ello, conocer la diferencia entre la aceptación y la resignación nos permite pasar por los malos momentos del mejor modo posible, sentando las bases para nuestra recuperación mediante un proceso de resiliencia.

Ya sea en un proceso de duelo por la muerte de un ser querido, por la rebaja de las expectativas laborales, por los problemas de salud o por algo parecido, hacer de la aceptación nuestro modo de vida resulta fundamental para no dejar que las dificultades típicas de la vida nos lastren demasiado y restrinjan nuestra libertad.

